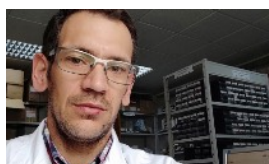




FISIOTERAPIA
A FT DANIELA GAMEIRO
EXPLICA...
(P4)



**OLHAR
FARMACÊUTICO**
(P7)



SOMOS MONTEPIO
ANGELIQUE SILVA
(P3)

DONA LEONOR

NEWSLETTER DO MONTEPIO



O ReErguer

Carlos Barroso recebe Menção Honrosa pela Ordem dos Médicos

Foi no passado mês de Outubro que a Secção Regional do Sul da Ordem dos Médicos, atribuiu ao fotógrafo caldense Carlos Barroso, uma Menção Honrosa, pela sua participação no Concurso Fotográfico em tempos de pandemia.

Numa fotografia registada na Casa de Saúde do MRDL, pela lente e pelo olhar de Carlos Barroso, é registado o reerguer e a reabilitação no pós-COVID19. No esforço imparável dos profissionais de saúde, no caso, dos fisioterapeutas da instituição.

Obrigado pelo vosso esforço.

Parabéns Carlos Barroso!

Indicadores de Qualidade e Desempenho

Outubro 2021

Quedas

9



Úlceras de Pressão

2,76%



Taxa Ocupação
(RNCCI)

88,2%



Taxa Ocupação
(Internamento)

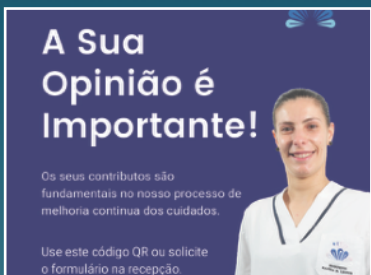
65,6%



Nº Consultas (SAP)

915

Montepio RDL nas Redes Sociais



Inquéritos de Satisfação - A Sua Opinião é Importante



Montepio em Casa. Os nossos serviços em Sua casa!



Comemorações do Dia Nacional do Mutualismo

Siga-nos



montepio.rdl



www.montepio-rdl.pt



Montepio Rainha D. Leonor

CONFINADOS

de Leonor Nascimento

@ln.aura

Leonor Nascimento é uma artista natural das Caldas da Rainha. Estudou na Escola Secundária Rafael Bordalo Pinheiro, e está no 2º ano de Licenciatura em Pintura, na Faculdade de Belas Artes da Universidade de Lisboa.

Entre 2017 e 2020, integrou o atelier Tela: Espaço Criativo, onde, em 2020, surgiu a ideia para estes quadros.

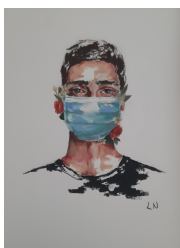
Num contexto de início de pandemia, onde vivemos o choque entre a rotina quotidiana e a estranheza do confinamento, nascem estes 4 quadros, que tratam sentimentos como a solidão e a saudade.



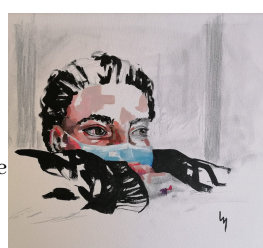
Aguarda I
acrílico sobre tela
45x38 cm



Carência
acrílico sobre tela
30x40 cm



Libertá
pastel de óleo sobre papel
59,4x42 cm



Aguarda II
acrílico e grafite sobre tela
38x35 cm

A NOSSA CASA NA SUA CASA

www.montepio-rdl.pt

- Cuidados de higiene, imagem e conforto pessoal
- Distribuição e acompanhamento de alimentação no domicílio
- Prestação de cuidados de saúde por equipa de enfermagem
- Serviços de reabilitação (Fisioterapia, Terapia da fala, Terapia Ocupacional)
- Apoio psicossocial

Serviços

Cada utente irá beneficiar de um conjunto de serviços, definido por uma equipa multidisciplinar, de acordo com as necessidades identificadas.

Os serviços a prestar contemplam:

- visitas diárias ou bdiárias por auxiliares de ação médica
- acompanhamento semanal pela equipa de enfermagem
- sessões semanais de reabilitação (Fisioterapia, Terapia Ocupacional, Terapia da Fala)

Somos Montepio



Angelique Inácio Gomes da Silva, nasceu em agosto de 1983 na cidade de Roterdão, Holanda.

Veio para Portugal no ano de 1990 para frequentar a Escola Primária do Casal Pardo - Alfeizerão. Ainda na sua infância, na Associação Recreativa, Desportiva, Cultural e Social do Casal Pardo, aprendeu música e praticou patinagem artística, sendo até atleta federada pela Federação de Patinagem de Portugal. Frequentou a Escola Básica e Secundária em São Martinho do Porto e mais tarde o Instituto Politécnico de Portalegre onde concluiu o curso de Animação Educativa e Sócio-Cultural na Escola Superior de Educação em 2006.

Durante o seu percurso académico fez ainda parte do Orfeão Académico de Portalegre. Enquanto estudante realizou dois estágios curriculares e mais tarde, em 2006, o estágio profissional no Centro de Apoio aos Idosos Dr. Ernesto Moreira, sendo posteriormente convidada, em 2007, pela Diretora Técnica vir a fazer parte desta equipa onde ainda exerce as suas funções até aos dias de hoje com amor e dedicação nesta Instituição.

Montepio RDL Importância das Mutualidades

Francisco Rita - Presidente do Conselho de Administração

O plano de ação europeu para a economia social, em que as Associações Mutualistas estão inseridas, deve ser um dos pilares em que esta economia social, que congrega cerca de 2,3 milhões de pessoas na união europeia, se pode apoiar, de forma que a primazia das pessoas e do objetivo social se sobreponha ao puro capital, isto, sob os princípios da solidariedade e responsabilidade e através de uma governação democrática e participativa.

A adesão voluntária e aberta das pessoas, por combinação do interesse dos seus membros, são desde logo um grandioso fator de coesão social, que urge difundir.

O atual momento pandémico de gravidade extrema para todo o mundo, veio realçar a necessidade da humanidade responder com todas as suas energias, não sendo admissível descurar a existência de tão amplo conjunto de estruturas solidárias implantadas no terreno, e com tão bons resultados, já demonstrados.

Acreditamos que o atual plano de recuperação e resiliência venha a constituir um elemento facilitador de grandes projetos sociais, até porque o reinvestimento dos excedentes operacionais destas organizações, certamente que irá perpetuar o desenvolvimento sustentável de serviços de interesse para os seus membros e restante população em geral.

O Montepio Rainha D. Leonor, com intervenção atual nas áreas de apoio domiciliário, apoio residencial a idosos, centro de dia e apoio na doença através de uma casa de saúde, é um bom exemplo do que estas organizações podem colaborar no apoio aos seus associados e à população em geral.

O período pandémico que temos estado a atravessar, veio trazer um conjunto de dificuldades agravadas à já difícil situação que se vinha a atravessar, especialmente devido aos reduzidos resultados que estas áreas de negócio libertam e cuja paragem abrupta veio agravar perigosamente.

Não nos podemos esquecer que a nível europeu, as Mutualidades asseguram serviços sociais e de saúde a aproximadamente 230 milhões de cidadãos daí, o extremo interesse dos debates que se irão seguir, nomeadamente no que respeita às condições que serão necessárias garantir para que a economia social cumpra todo o seu potencial e também como se pode articular o plano de recuperação e resiliência português com o plano de ação europeu para a economia social.

Fisioterapia A Fisioterapia...

Daniela Gameiro - Fisioterapeuta



Segundo a WCPT, a Fisioterapia é o serviço prestado por fisioterapeutas a indivíduos e populações de forma a desenvolver, manter e restaurar o máximo movimento e capacidade funcional ao longo da vida. O serviço é prestado em circunstâncias em que o movimento e a função estão ameaçados pelo envelhecimento, lesão, dor, doenças, distúrbios, condições ou factores ambientais.

Os campos de actuação da Fisioterapia são muitos abrangentes, acompanhando o indivíduo desde o período pré-natal (através da Fisioterapia especializada na Saúde da Mulher) até ao fim da sua vida (Fisioterapia nos Cuidados Paliativos).

As suas áreas de intervenção incluem a Fisioterapia Músculo-Esquelética, Cardiorrespiratória, Neuro-muscular, Fisioterapia no Desporto, Oncologia, Dermatofuncional, Hidroterapia, entre outras.

Muitos dos fisioterapeutas em Portugal actuam a nível hospitalar, em unidades de Cuidados Continuados e em clínicas privadas. No entanto, é importante salientar o trabalho desenvolvido ao nível dos Cuidados de Saúde Primários, na promoção da saúde, nomeadamente em programas de prevenção de quedas, de promoção da mobilidade e da actividade física.

Com o surgimento da pandemia em 2020, surgiram novos desafios à prática

profissional. A capacidade de adaptação do fisioterapeuta foi colocada à prova e foi necessário recorrer a outros recursos, em que houve um desenvolvimento significativo de uma área menos explorada, a Telefisioterapia. Esta consiste na utilização de meios digitais de comunicação para a realização de intervenção em Fisioterapia de forma remota, seja de modo exclusivo ou como complemento à intervenção presencial.

O contributo da Fisioterapia no combate à COVID-19 tem demonstrado ter uma importância fundamental na reabilitação destes pacientes. O Fisioterapeuta, integrado numa equipa multidisciplinar, actua desde a fase aguda, em meio hospitalar, nomeadamente nas unidades de cuidados intensivos assim como numa fase crónica da doença, COVID longa.

Os sintomas mais comuns de COVID longa, após seis meses, incluem exaustão extrema, exacerbação dos sintomas pós-esforço e problemas de memória e concentração. O Fisioterapeuta, através de um plano terapêutico individualizado e devidamente monitorizado pode ajudar estes indivíduos a restaurar as suas funções e maximizar a sua recuperação.

Atualmente, o Fisioterapeuta é um profissional de saúde diferenciado que utiliza todas as ferramentas que possui ao seu dispor e, mesmo por detrás da máscara, tem sempre um sorriso para oferecer aos seus utentes, para os quais trabalha todos os dias para maximizar a sua função e melhorar a sua qualidade de vida.

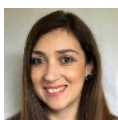
No ERPI Dr. Ernesto Moreira, os nossos "ajudantes" já começaram os preparativos para o Natal! E com muita Dedicção!



Espaço Nós

Regresso ao Trabalho

Marisa Maximiano - Dir. Rec.Humanos



Chegou o fim do Verão e com ele terminam também as férias, muito embora no MRDL os grandes períodos de férias se concentrem entre Maio e Outubro.

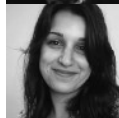
Este é o momento de regresso ao trabalho, aos projetos pendentes, às rotinas e tarefas diárias. Voltar ao trabalho, após dias ou semanas de pausa, pode afetar a motivação e espírito de compromisso dos trabalhadores com a Instituição, pois existe ainda uma forte ligação às férias e, regressar às rotinas pode ser uma tarefa difícil. Por isso, é importante nesta altura que o foco sejam os trabalhadores e que os responsáveis das equipas de trabalho criem mecanismos para motivar os trabalhadores, de modo a que a produtividade não seja afetada.

O regresso após as férias é a altura indicada para procurar ouvir os trabalhadores, dar uma nota de agradecimento e reconhecimento pelo trabalho desenvolvido durante o ano, saber o que os motiva, quais as suas preocupações relativamente ao seu posto de trabalho, que ideias têm para melhorar métodos de trabalho e, aproveitar o início de um novo ciclo para definir novos objetivos e metas a alcançar no seio da equipa. Desta forma, pretende-se o envolvimento dos trabalhadores para que se sintam motivados e capacitados para enfrentar novos desafios, novas exigências, para que desempenhem o seu trabalho com empenho e dedicação e para que os objetivos estabelecidos sejam cumpridos.

Bom regresso ao trabalho!

Subscreva e acompanhe o que o Montepio RDL está a fazer por Si!

redacao.d.leonor@montepio-rdl.pt



Mutualismo

Sabia que ...

Vitor Monteiro - Dir. Serv. Financeiros
Marta Reis -. Assistente Social

Em todas as edições da nossa Newsletter, temos procurado nesta coluna dedicada ao Mutualismo, dar ênfase aos princípios de cooperação, reciprocidade e entre-ajuda que estão na base da intervenção levada a cabo diariamente pelas Associações Mutualistas.

Com base nestas premissas importa enaltecer que nenhum destes princípios e objetivos podem ser concretizados sem mulheres e homens que tenham na sua essência bem presentes valores de humanidade, racionalidade, solidariedade, empatia, humildade e que saibam ser agregadores, geradores de consensos e que saibam fomentar os sonhos, expectativas e pontes entre as pessoas e as Instituições.

Nos nossos 160 anos de histórias, temos tido o privilégio da presença na nossa vida Institucional de pessoas que pautam a sua atuação quotidiana pelos valores e princípios acima referidos e, por isso temos sido reconhecidos ao longo do tempo a nível local, regional e também nacional. É por este motivo, que nesta coluna de Novembro, queremos enaltecer e reconhecer um grande estadista, Dr. Jorge Sampaio, que nos deixou no último mês de Setembro.

Homem de causas, consensos e livre pensador durante toda a sua vida, foi a figura mais alta do Estado Português entre 1996 e 2006. Durante o seu mandato, em 1998 como Presidente da República, reconheceu publicamente em cerimónia oficial em plena EXPO98, o Montepio Rainha D. Leonor, pela missão e obra desenvolvida ao longo dos seus 160 anos, atribuindo a condecoração de **Oficial da Ordem do Mérito** que se destina a *galardoar actos ou serviços meritórios praticados no exercício de quaisquer funções, públicas ou privadas, ou que revelem desinteresse ou abnegação em favor da colectividade.*

Pelo Homem e Cidadão, pelos valores da liberdade sempre presentes na sua atuação, gostaríamos de deixar aqui registado, o apreço e reconhecimento que o Montepio Rainha D. Leonor tem pelo Dr. Jorge Sampaio.

RNCCI Rede Nacional de Cuidados Paliativos

Alexandra Noronha - Técnica
Sup. Serviço Social



A Lei de Bases dos Cuidados Paliativos (Lei nº 52/2012, de 5 de setembro) consagra o direito e regula o acesso dos cidadãos aos Cuidados Paliativos (CP). Assim, foi criada a Rede Nacional de Cuidados Paliativos (RNCP), que funciona sob a tutela do Ministério da Saúde.

A resposta de CP é dirigida a pessoas com doença grave ou incurável, em fase avançada e progressiva. Tem por objetivo prestar apoio social e cuidados de saúde de prevenção e alívio do sofrimento físico, psicológico, social e espiritual, promovendo a melhoria do bem-estar do utente. Não obstante, pretende também apoiar as famílias dos utentes.

O modelo de intervenção de CP prevê diferentes tipos de unidades e de equipas, cooperando com outros recursos de saúde hospitalares, comunitários e domiciliários. Assim, contempla Equipas Intra-Hospitalares de Suporte em Cuidados Paliativos, Equipas Comunitárias de Suporte em Cuidados Paliativos e Unidades de Internamento de Cuidados Paliativos. No site do SNS encontra-se disponível para consulta as listas de equipas de CP existentes no território nacional.

Na RNCP, o período de internamento previsível é de 30 dias, não havendo pagamento por parte do utente. O processo de referenciação para a admissão é iniciado nos Hospitais ou nos Centros de Saúde. Nos hospitais, a referenciação é realizada pelas Equipas Intra-Hospitalares de Suporte em Cuidados Paliativos (EIHSCP). Nos Centros de Saúde, a referenciação é iniciada pela Equipa Comunitária de Suporte em Cuidados Paliativos (ECSCP) do Agrupamento de Centros de Saúde (ACES) ou pelos profissionais de saúde que acompanham o processo do utente, seguindo os procedimentos comuns à referenciação para outras tipologias da RNCCI (Rede Nacional de Cuidados Continuados Integrados).

Montepio ao seu Dispor Vacina Gripe Sazonal

António Almeida - Coord. Serv. Administrativos



Estamos em pleno Outono. As primeiras chuvas começam a fazer-se sentir e, em breve, as temperaturas vão começar a baixar. Condições nas quais o vírus da gripe tende a proliferar.

Passámos por um período completamente atípico, na luta contra a Covid-19, em que os contactos entre as pessoas foram reduzidos ao mínimo e quando aconteciam, existia sempre uma etiqueta respiratória e um distanciamento físico. Estes fatores fizeram com que a atividade viral do *Influenza* no passado ano tenha sido muito reduzida. Segundo vários especialistas, a seguir a um ano de fraca atividade viral segue-se um ano com atividade mais intensa, dado que a nossa resposta imunitária não foi estimulada. Estes especialistas “*recomendam fortemente*” a vacinação contra a gripe sazonal 2021/2022 a todos os grupos que identificados pela DGS,

podendo esta orientação ser consultada no site do SNS.



No Montepio R D L, podemos proceder à administração da sua vacina da gripe sazonal com toda a segurança.

Para além das habituais condições de higiene, contamos sempre com a presença de um médico que poderá dar apoio em caso de necessidade.

Deverá dirigir-se ao nosso serviço de SAP, que conta com serviço de enfermagem todos os dias (das 8:30 horas às 20 horas de 2ª feira a sábado e das 9 horas às 20 horas aos domingos e feriados).

Estamos ao seu dispor.



CONSULTA RAINHA

A saúde e bem-estar dos nossos associados não tem valor

Se é Nosso Associado, Marque a Sua Consulta Gratuita ou Peça Mais Informações



WWW.MONTEPIO-RDL.PT
262 837 100
GERAL@MONTEPIO-RDL.PT
RUA DO MONTEPIO RAINHA DONA LEONOR 9, CALDAS DA RAINHA

Olhar Farmacêutico

O uso dos Antibióticos



Bruno Nunes - Farmacêutico

Os antibióticos (ATBs) estão a perder eficácia a um ritmo superior ao que era previsível há alguns anos e isso deve-se ao facto da sua utilização resultar no desenvolvimento de resistência, por parte das bactérias, aos tratamentos por ATBs.

Nesse sentido comemora-se a 18 de Novembro o Dia Europeu dos ATBs, iniciativa do Centro Europeu de Prevenção e Controlo das doenças (ECDC) e também de 18 a 24 deste mês a semana mundial de consciencialização para o uso de antimicrobianos, promovida pela Organização Mundial de Saúde (OMS). O objetivo da iniciativa europeia é sensibilizar profissionais de saúde e população em geral para a utilização correta dos ATBs, contribuindo para a diminuição da resistência das bactérias aos ATBs. Existe informação específica para os prescritores nos cuidados de saúde primários e também para os profissionais em hospitais e outros contextos de prestação de saúde. Para o público em geral as mensagens principais são: os ATBs não são eficazes para gripes e constipações, tome antibióticos apenas quando prescritos e do modo que lhe foi indicada pelo médico, não guarde o que eventualmente sobrou da

embalagem e entregue na sua farmácia para a Valormed. A OMS realça também a importância da prevenção de infeções através da higiene das mãos e da higiene na preparação de comida.

As resistências levam a um gasto extra com ATBs, a um aumento da despesa de saúde dos estados e no limite, no futuro, quando necessitarmos de ATBs eles poderão já não funcionar. Como tal temos de fazer o que está ao nosso alcance!

Mais informação: <https://antibiotic.ecdc.europa.eu/pt>



Ficha Técnica: Propriedade: Montepio Rainha Dona Leonor **Presidente do Conselho de Administração:** Francisco Rita **Director Clínico:** Luís Val-Flores **Enfº Director:** João Gomes **Periodicidade:** Mensal **Grafismo e Redacção:** Carolina Mesquita e João Gomes **Fotografia:** Carlos Barroso **Sede da Redacção:** Rua do Montepio Rainha D. Leonor, 9, 2500-253 Caldas da Rainha **Telefone:** 262 837 100 **Emails:** redacao.d.leonor@montepio-rdl.pt



MEDICINA GERAL E FAMILIAR

Cuidamos da saúde da sua família



WWW.MONTEPIO-RDL.PT
GERAL@MONTEPIO-RDL.PT

262 837 100
RUA MONTEPIO RAINHA DONA LEONOR 9, CALDAS DA RAINHA